GRUPO INSTITUTO
DO RIM DO PARANÁ

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES EM HEMODIÁLISE

ESTAS SÃO AS PRIMEIRAS ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A DIETA, VOCÊ SERÁ ACOMPANHADO E ORIENTADO PESSOALMENTE. PROCURE VERIFICAR TODAS AS SUAS DÚVIDAS PARA PERGUNTAR NO MOMENTO DO ATENDIMENTO.

1- Preparar a dieta **sem sal**. Colocar o mínimo de sal por cima depois da comida pronta. Não usar substitutos do sal.

2- Controlar a ingestão de líquidos, tomar no máximo 500 ml de líquido por dia. Lembre-se de todos os líquidos: refrigerantes, café, água, chá, gelatina, sorvete, chimarrão, sopa, leite, pudim, etc.

3- Evitar ao máximo alimentos salgados, como conservas (pickles, pepino, cebola, etc.), defumados (bacon, paio, presunto,etc.), temperos prontos, molho de soja, extrato de tomate, caldos concentrados de carne ou galinha, enlatados, presunto, mortadela, linguiça, salame, carne seca, queijos salgados, bacalhau, etc.

4- A pressão deve estar controlada; tomar todos os medicamentos corretamente (Carbonato de Cálcio, Medicamento para Pressão, Vitaminas, etc).

5- Comer nos horários corretos das refeições. Nunca fique sem se alimentar durante muito tempo.

6- Tente disfarçar a sede, molhando a boca, escovando os dentes, diminuindo o sal da comida, chupando um pedacinho de gelo ou uma bala azeda.

7- Procure sempre comer devagar e mastigar bem os alimentos.

8- Sempre que possível procure praticar alguma atividade física dentro das possibilidades, como por exemplo: caminhar.

9- Se você não consegue comer muito, coma mais vezes durante o dia.

10- Não precisa deixar de comer frutas e verduras, porém verifique a seguir quais você não pode comer. Posteriormente você receberá uma orientação mais detalhado sobre potássio. À princípio, você pode comer 1 a 2 porções de alguns tipos de frutas como por exemplo: maçã, laranja lima, mamão, banana-maçã, pêra, etc.

11. Consumo de Carnes, ovos, leite e derivado de leite é essencial para recuperação da proteína que se perde através do tratamento.

ALIMENTOS PERMITIDOS À VONTADE

* Arroz, macarrão, farofa, carnes em geral, ovos.

* Margarina ou manteiga sem sal, nata.

* **Temperos** : cebola, cebolinha, salsinha, noz moscada, louro, manjericão, orégano, hortelã, cravo, pimenta, pimenta do reino, vinagre, gengibre, cominho, páprica, alho, canela, limão, essências, um pouco de vinho para temperar também é permitido.

* Leite e derivados. Tendo que usar obrigatoriamente o Carbonato de Cálcio (ou outro quelante que tenha sido prescrito para controlar o fósforo), não esquecer que o leite conta como líquido.

* Óleo vegetal, azeite de Oliva.

* Maisena, fubá, farinha de trigo, mandioca, milho, araruta, creme de arroz.

* Berinjela, pepino, chuchu, quiabo, vagem, repolho, alface, mostarda, escarola,

cebola, pimentão. – Vegetais: cozinhar o que puder e deixar de molho o que não for de cozinhar, não utilizar a água de cozimento.

* Bolacha sem sal, biscoitos doces (se não for diabético).

SE NÃO FOR DIABÉTICO, PODE COMER:

* Geléia de frutas, doce em pasta, concentrados de frutas (marmelada, goiabada, figada, etc), compotas de frutas sem a calda, marshmallow –
* Balas de goma, balas e drops de frutas, menta, hortelã, aniz, chicletes.
* Doces compostos basicamente por açúcar (algodão doce, caramelos,etc.).
* Karo, açúcar, mel.

* Demais alimentos, seguir a dieta fornecida.

OBS. : *Se você for diabético, retire o açúcar de todas as preparações e os doces em geral.*

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

* Todos os tipos de feijões : rosinha, preto, carioca, branco, etc, fava, lentilha, soja, ervilha, grão de bico e seus derivados; como, farinha de soja, enlatados, etc. Só poderá comer feijão, se for deixado de molho, não usar a água do molho para cozinhar e, depois, comer só o grão, NÃO TOMAR O CALDO, e também procurar não comer diariamente.

* Sementes oleaginosas, como amêndoa, amendoim, avelã, azeitona, castanha, côco, semente de gergelim, nozes e seus derivados; como doce de coco, paçoca, etc.

* Alimentos embutidos, defumados e salgados, como lingüiça, mortadela, paio, bacon, patês, salame, salsicha, presunto, queijos salgados, toucinho defumado, bacalhau, carne seca, chouriço, salgadinhos, etc.

* Alimentos em conserva e enlatados (azeitona, chucrute, pepino, pickles, aspargos, maionese, sardinha, etc.).

* Frutas secas : ameixa, damasco, figo, uva, uva passa, etc.

* Temperos : caldo de carne e de galinha, ketchup, massa de tomate, molho de soja, molho inglês, temperos prontos, etc.

* Algumas frutas, como por exemplo: carambola, uva, abacate, amora, maracujá, cambuquira, melão, maracujá, banana nanica, laranja comum, etc. Não tomar de jeito nenhum sucos naturais de frutas (como laranja, uva, maracujá, por exemplo) nem os concentrados.

* Dos vegetais, não comer tomate e não usar molhos de tomate ou extratos. Outros vegetais lembre-se de deixar de molho e cozinhar o que puder, mesmo assim não abusar da quantidade.

* Bolos e bolachas de coco ou chocolate.

* Café em pó instantâneo, chá em pó solúvel, chocolate, cacau, água de coco, caldo de cana, etc.

VOCÊ RECEBERÁ ORIENTAÇÕES INDIVIDUALIZADAS E MAIS DETALHADAS PELA NUTRICIONISTA E SUA EQUIPE DE ESTAGIÁRIOS.

M. Alice R. M. Maciel
Nutricionista – CRN 128
Instituto do Rim do Paraná

POTÁSSIO

1. **FRUTAS**

É permitido ingerir **02 porções** de frutas **pobres** em potássio ao dia

☺*FRUTAS POBRES EM POTÁSSIO(0-100mg)*

ABACAXI	1 FATIA MÉDIA OU 2 RODELAS FINAS
BANANA MAÇÃ	1 UNIDADE MÉDIA
JABUTICABA	20 UNIDADES
LARANJA LIMA	1 UNIDADE PEQUENA
LIMÃO	100ML DE SUCO
MAÇÃ	1 UNIDADE MÉDIA
MANGA	½ UNIDADE MÉDIA
MELANCIA	1 FATIA MÉDIA
MORANGO	5 UNIDADES MÉDIAS OU 10 UNIDADES PEQUENAS
MEXERICA	1 UNIDADE MÉDIA

OU

É permitido ingerir **01 porção** de frutas **médias** em potássio ao dia

😐*FRUTAS MÉDIAS EM POTÁSSIO(100-200mg)*

AMORA	½ XÍCARA DE CHÁ
AMEIXA	2 UNIDADES MÉDIAS
CAQUI	1 UNIDADE MÉDIA OU 2 PEQUENAS
FIGO	2 UNIDADES MÉDIAS
GOIABA	½ UNIDADE MÉDIA
LARANJA	1 UNIDADE PEQUENA
LIMA DA PÉRSIA	1 UNIDADE MÉDIA
MAMÃO PAPAIA	½ UNIDADE PEQUENA
MAMÃO	1 FATIA PEQUENA
NECTARINA	1 UNIDADE MÉDIA
PERA	1 UNIDADE MÉDIA
PÊSSEGO	2 UNIDADES PEQUENAS
POLCA	1 UNIDADE MÉDIA

É permitido ingerir **01 porção** de fruta **rica** em potássio em dia de HD, caso seu exame de potássio esteja mostrando potássio controlado.

☹ *FRUTAS RICAS EM POTÁSSIO(+ DE 200mg)*

ABACATE*	¼ DE UNIDADE PEQUENA OU 1 COLH SOPA CHEIA
BANANA CATURRA	1 UNIDADE PEQUENA
CARAMBOLA*	**PROIBIDO**
COCO*	1 PEDAÇO PEQUENO
DAMASCO FRESCO*	1 UNIDADE PEQUENA
KIWI*	1 UNIDADE PEQUENA
LARANJA	1 UNIDADE GRANDE
MARACUJÁ*	1 UNIDADE PEQUENA
MELÃO*	1 FATIA PEQUENA
UVA	10 GRÃOS PEQUENOS

➲ **AS FRUTAS ASSINALADAS COM (*) DEVEM SER EVITADAS AO MÁXIMO PELO SEU ALTO TEOR DE POTÁSSIO.**

OBS: AS FRUTAS SECAS, OS SUCOS DE FRUTAS CONCENTRADOS E A CALDA DE COMPOTAS DE FRUTAS INDUSTRIALIZADOS SÃO MUITO RICOS EM POTÁSSIO E ***DEVEM SER EVITADOS AO MÁXIMO.***

AMEIXA	½ XÍCARA DE SUCO
AMEIXAS SECAS/ENLATADAS	5 UNIDADES
BANANA SECA	2 UNIDADES PEQUENAS
DAMASCO SECO	5 UNIDADES
FIGO SECO	2 UNIDADES
LARANJA	½ XÍCARA DE SUCO
PÊSSEGO SECO	1 UNIDADE
PERA	½ UNIDADE CRISTALIZADA
UVA PASSA	1 COLHER SOPA RASA

SE VOCÊ FOR PACIENTE DE 1° TURNO, CONSUMA A FRUTA RICA EM POTÁSSIO NA NOITE ANTERIOR A HEMODIÁLISE.

FRUTAS E SUCOS NATURAIS
“CUIDADO COM O POTÁSSIO”

2. **VEGETAIS**

É permitido ingerir **02 porções** de vegetais crús **pobres** em potássio por dia

☺VEGETAIS CRUS POBRES EM POTÁSSIO(0 -100mg)

ALFACE	5 FOLHAS MÉDIAS
ACELGA	1 FOLHA MÉDIA
AGRIÃO	2 PIRES DE CHÁ
ALMEIRÃO	1 PIRES DE CHÁ
COUVE	1 FOLHA MÉDIA
ESCAROLA	1 PIRES DE CHÁ
PEPINO	1 UNIDADE MÉDIA
PIMENTÃO	1 UNIDADE MÉDIA
QUIABO	3 COLHERES SOPA CHEIA
REPOLHO	4 COLHERES SOPA CHEIA

OU

É permitido ingerir **01 porção** de vegetais crús **médios** em potássio ao dia

😐 *VEGETAIS CRÚS MÉDIOS EM POTÁSSIO (100 – 200g)*

BETERRABA	2 COLHERES DE SOPA RALADA
CENOURA	½ UNIDADE MÉDIA
NABO	½ UNIDADE MÉDIA
RABANETE	3 UNIDADES PEQUENAS
TOMATE	1 UNIDADE PEQUENA (50g)

É permitido ingerir **01 porção** de vegetais crus **ricos** em potássio em dia de HD

☹*VEGETAIS CRÚS RICOS EM POTÁSSIO (+ DE 200 mg)*

BETERRABA	3 COLHERES SOPA RALADA

CENOURA	1 UNIDADE MÉDIA
RABANETE	4 UNIDADES PEQUENAS
TOMATE*	1 UNIDADE MÉDIA (100g)

➲ **OS VEGETAIS ASSINALADOS COM (*) DEVEM SER EVITADOS AO MÁXIMO DEVIDO AO SEU ALTO TEOR DE POTÁSSIO. SE VOCÊ FOR PACIENTE DE 1° TURNO, CONSUMA O VEGETAL RICO EM POTÁSSIO NA NOITE ANTERIOR DA HEMODIÁLISE**

IMPORTANTE

Os demais vegetais, como:

Chuchu - Bterraba - Espinafre – Batata-doce – Couve-flor – Cenoura – Aipim Batata-salsa – Beringela – Vagem – Brócolis – Batata – Abóbora

Dentre outros, podem ser consumidos **cozidos sem casca**. Deve-se deixá-los de molho meia hora na água fria cortados no tamanho em que irá cozinhar e/ou refogar, e cozinhar em água nova. Desprezar sempre a água do cozimento.

*** As frutas também podem ser consumidas se forem cozidas sem casca e em boa quantidade de água, é o caso da **banana caturra**. Não esqueça de jogar a água de cozimento fora. Frutas na forma de **compota caseira** também podem ser consumidas, escorra a calda e consuma a fruta.

Além das frutas e verduras, existem outros alimentos ricos em potássio que devem ser evitados:

Chocolate *Feijão *Soja *Lentilha *Ervilha Avelã
Grão de bico Amêndoa Nozes Amendoim
Caldo de cana Coca-Cola® e Pepsi ® Café solúvel (Nescafé®)
Refrigerantes á base de laranja (Fanta, Sukita,....)
Água de coco Pinhão Suco concentrado de frutas (pó e garrafa)

* Podem ser consumidos no **máximo 3 vezes na semana**, na quantidade de 1

concha média. **Evite o caldo e prefira os grãos.** Devem ficar de molho 1 dia inteiro ,troque a água, 1 noite inteira , troque a água e depois cozinhe.

FÓSFORO

Como posso controlar meu fósforo e cálcio?

1- Diálise

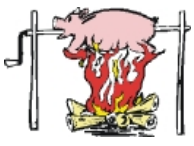
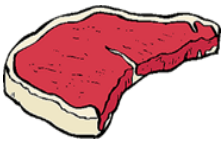
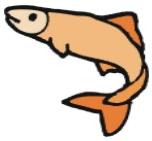
2- Dieta

3- Quelante de fósforo

1- Diálise: não faltar às sessões, fazer o tempo prescrito peso seu médico.

2- Dieta: **O FÓSFORO VEM PRINCIPALMENTE DA ALIMENTAÇÃO**!!

Os alimentos mais ricos em proteínas (importantes para quem faz diálise), são também ricos em fósforo. São eles: carnes (boi, frango, peixe, porco), leite e derivados, ovos.

De modo geral, recomenda-se que seja consumido 3 porções de alimentos proteicos ao dia.

Ex:- 1 porção de leite - desjejum

1 porção de carne ou ovo - almoço

1 porção de leite, carne ou ovo - jantar

Existem alguns alimentos ricos em fósforo que são dispensáveis para que você se sinta bem:

* Outras carnes: miúdos de frango, sardinha, lingüiça, salsicha, presunto, fígado de boi, mortadela, salaminho, patês.

* Amendoim, castanha, nozes, castanha de caju e preparações à base destes alimentos (ex. Paçoca)

*Refrigerantes escuros (coca-cola® e pepsi®)

* Cervejas

* Sorvetes cremosos

*Achocolatados em pó

** Obs:

Feijões, lentilha, ervilha, grão de bico e soja também são ricos em fósforo. Lembrando que estes alimentos também são ricos em potássio e portanto podem ser consumidos no máximo 3 x/semana.

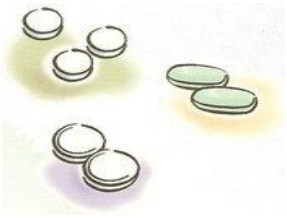
3- Quelantes de fósforo: São os medicamentos que ajudam a remover o fósforo dos alimentos, antes que acumule no

sangue. E, por isso devem ser tomados em todas as refeições e lanches.

Quelantes utilizados: - Carbonato de cálcio

- Acetato de cálcio

- Renagel



Outros medicamentos: - Nicotinamida

DICAS IMPORTANTES:

- Tomar seu quelante conforme prescrição junto ou logo após as refeições.

- Se não comer nada rico em fósforo, não precisa tomar o quelante, pois não existirá nada para quelar ex. fruta.

- Discuta suas refeições leves com seu médico ou nutricionista para saber a quantidade de quelante que você deve tomar com diferentes tipos de alimentos.

- Se você usa quelante na forma de comprimido ou cápsula, procure tomá-lo durante a refeição a cada 2 ou 3 garfadas de alimentos. Isso ajudará a reduzir o desconforto abdominal.

Lembre-se que os quelantes de fósforo são tão importantes no seu tratamento quanto a diálise e a dieta.

Não deixe de seguir as instruções de seu médico e nutricionista.

O SUCESSO DO TRATAMENTO TAMBÉM DEPENDE DE VOCÊ!!

M. Alice R.M.Maciel

Nutricionista

Instituto do Rim do Paraná

Orientação Nutricional para controlar consumo de

líquidos

Você está consumindo muito líquido e ganhando muito peso entre as sessões da hemodiálise?

Tome cuidado! O excesso de líquidos pode ser fatal! Então, vamos rever algumas dicas sobre como controlar os líquidos da alimentação:

- Somente tome água quando realmente estiver com sede.
- Se você tem diabetes, é muito importante manter os níveis de glicemia estáveis. Quando a glicemia está alta é normal sentir mais sede. Então controle o diabetes!
- **Evite alimentos muito salgados e muito doces**, pois eles aumentam a sede.
- Evite sopas, caldos, alimentos e preparações que tem muita água.
- Evite tomar sucos, chás e café com freqüência.
- Quando sentir sede, beba um pouquinho de água e pingue algumas gotas de limão. O sabor azedo fará com que sinta menos sede.
- Escovar os dentes também pode ser uma saída. A sensação refrescante na boca reduz a sensação de sede.

INCREMENTE O SABOR DA SUA COMIDA

Diminuir o sal não significa diminuir o sabor!!

Aprenda a temperar sua comida com ervas e temperos. Seja criativa e experimente novos sabores.

Quais tipos de temperos e ervas eu devo/posso usar ao invés do sal para adicionar sabor á comida?

Açafrão ou Curcuma	raíz da planta da família do gengibre. Ingrediente básico no curry e na mostarda. Use em ensopado de peixe ou frango; na coloração do arroz, em risotos, ovos mexidos ou cozidos, frango grelhado ou assado. Molhos cremosos ou de queijo. Essencial nos pratos da cozinha espanhola.
Aipo	da mesma família do salsão, com o talo branco mais graúdo e mais rijo que é usado em saladas, canapés e ensopados. Utiliza-se também as sementes para temperar saladas e sopas.
Alcaparra	saladas, carnes diversas, peixes.
Alecrim	use com frango, carne de porco, ovelha/carneiro, peixe grelhado. Couve-flor, ervilhas, berinjela, omeletes, molho branco para legumes, e em marinados.
Alho-poró	uso geral, especialmente em sopas.
Alfavaca	use com carne de boi, carne de porco, peixes e maioria dos vegetais. Parente do manjericão, porém mais saborosa.
Aneto (Aneth-dill)	combina com peixes, saladas, sopas, aspargos e queijo branco.
Aniz-estrelado	receitas típicas chinesas de carne, porco e pato. Também utilizado para aromatizar bebidas.
Baunilha	usada em bebidas com leite, milk shakes, massas para bolos e tortas, doces, pudins, marrom glacê, fios de ovos.
Canela	em rama ou em pó. Use no quentão, batata doce, espinafre, cozidos, cobertura de presunto, bacon, carne assada, no cozimento do frango. Em bolos, biscoitos, bananas cozidas, arroz doce, mingaus, curau, bebidas com leite.
Cardamomo	da família do gengibre; use com frutas (doces, compotas,...). Molhos cremosos doces, arroz doce, pães, tortas, ponche e para aromatizar licores e café. Usado também em batata-doce, feijão cozido, figado, carne de porco, peixes. Utiliza-se as sementes amassadas.
Catrepis	mistura de quatro ervas – Noz-moscada, Cravo, Pimenta da Jamaica e Canela. Use em torta de banana,de maçã e pão-de-mel.
Cebolinha	irmã da cebola. Sabor delicado e agradável. Use em molhos em geral, patês, massas, saladas em geral, omeletes, carnes, peixes, salada de batatas e frango. Use também sobre pratos de forno.
Cerefólio	use com saladas, peixes, queijos, omeletes, consomês.
Coentro	parente da salsa; use em lentilha, legumes, feijão, ervilhas. Assado de

	frango, carneiro e porco, peixe grelhado e marinadas.
Cominho	use com carne de boi, carne de porco, e em molhos e marinados, carne moída. Lentilha, couve-flor, repolho, beterraba, aspargos, feijão, arroz, batata. Sopa de galinha ou de legumes. Muito utilizado na cozinha nordestina. Realça o sabor salgado.
Cravo	inteiro ou em pó (menos conhecido). Sabor forte e ao mesmo tempo doce e picante. Use no quentão, sopas, picles, carne assada, tender, pato á califórnia, frango cozido, peixes, molhos doces, geléias, bolos, biscoitos, doces em calda, compotas.
Curry ou Caril	mistura de vários temperos e condimentos de sabor picante; bastante parecido em cor com o açafrão. Use com carne de boi, frango, carne de porco, peixe, e em marinados. Caldeirada de peixes. Lentilha, cenouras, salada de batatas, arroz.
Endro	parente da erva-doce; use em macarrão, saladas, couve-flor, conservas de pepinos e pimentão. Pratos com ovos e carne de porco.
Erva-doce	use em biscoitos, pães, torta de frutas, caldas de doces e canapés.
Estragão	possue folhas parecidas com a erva-doce. Use com peixe, porco, vitela, carneiro, frango grelhado. Picadinho com manteiga derretida para refogar aspargos, vagem, ervilha, beterraba, repolho, couve-flor, espinafre e em marinados. Molhos de salada á base de vinagre e molho tártaro. Salada de atum e recheio de peixes.
Fines Herbes	mistura de 4 ervas: cerefólio, cebolinha francesa, salsa e estragão. Muito usada em omeletes, legumes, souflés e com peixes.
Folha de louro	use em carne de boi, carne de porco. Lentilha, feijão e maioria dos vegetais ensopados..
Funcho	parente da erva-doce, as folhas temperam peixes e algumas sopas. Usa-se o bulbo para fazer saladas.
Gengibre	use com carne moída, frango, carne de porco, peixe. Arroz, batata doce e cenouras. Na Europa e EUA muito utilizado em pó, no preparo de doces, bolos, pães e " chutney".
Gergelim	sementinha muito utilizada na cozinha árabe. Ideal para acrescentar á massa de pães, certos bolos, biscoitos. Pode ser polvilhado sobre galinha, peixe, ou macarrão antes de ir ao forno. Use torrado em carne moída e recheio para aves. Polvilhado também em saladas de folhas e batatas.
Hortelã	muito popular na cozinha árabe, a mais conhecida é a espécie rasteira. Usada geralmente fresca, mas pode ser guardada seca também. Use no tempero de molhos de saladas, sopas, carnes e peixes. Use também em refrescos.
Kummel ou Alcaravia	muito utilizado em pratos alemães, eslavos e húngaros. Use em bolos, pães, biscoitos, patês e sopas como creme de ervilha. Carne de porco assada, carnes do boi ensopadas. Pão de milho, maçãs assadas, torta de queijo e salada de repolho, além do chucrute.
Manjerona	um pouco mais suave que a alfavaca. Use com carne de boi, carne de porco, frango, lentilha, couve-flor e berinjela. Omeletes, pão de ervas,

	molho de queijo.
Manjericão	berinjela, pimentão, pizzas (no lugar do orégano), arroz, saladas verdes ou de legumes, vagem, recheios para frango, perú, carne de porco, vitela, molhos de tomate e vinagrete.
Mostarda	usada em pó ou em pasta. Use na maionese ou salada de batatas, pepino, conservas (use as sementes), sopa de cebola, aspargos, brócolis, carne de porco e vitela. Use em pó para molhos cremosos. Tempera muito bem carnes.
Noz – moscada	em semente ou pó. Use em bolos, doces, sobremesas e em molhos feitos em banho-maria. Carne de frango, peixes, creme de galinha ou de queijo, panquecas, gemadas, torradas, fondue, pudins, batatas assadas ou cozidas. Em qualquer preparação com carne moída.
Orégano	fresco ou seco. Usa em pizzas, patês, torradas temperadas, cozidos de carne de porco, costelas, aves, peixes assados, ovos mexidos, vinagrete e molhos em geral.
Páprica	pó extraído do pimentão doce vermelho. Use em frango assado ou ensopado, carne de porco, bolo de carne, "goulash", guisados ou ensopados, sopa tipo minestrone, sopa de legumes cremosa, lasanha. Batata sauté, ovos gratinados, caldeirada, peixe grelhado e molhos em geral.
Papoula	sementes miudinhas. Polvilhar em cima de pães, bolos, bolachas antes de ir ao forno, e na massa de pudins, pães e tortas. Aperitivos de queijos e patês, ricota, requeijão, macarrão, na maioria das saladas, ovos mexidos, molhos para saladas, compotas de frutas.
Pimenta Branca	extraída do mesmo fruto da pimenta-do reino, mas menos aromática. Utilize em grão nas conservas de legumes e maioneses. Em pó, nas sopas de legumes. Moída em salada de ovos, filés de frango, carne de coelho, peixes ensopados e molho branco.
Pimenta - calabresa	extremamente picante. Use na azeitona com azeite e orégano, patês, molho para espaguete, croquetes, carne de porco, de vaca para churrasco, lingüiça e molhos para pizza.
Pimenta – caiena	vermelha e bastante ardida. Use em peixes e molhos em geral.
Pimenta da Jamaica ou Allspice	Valoriza salgados e doces, bolos ou pães. Use com carne de boi, peixes, frango, ensopados; beterraba, repolho, cenoura, ervilhas. Bolo de frutas, compotas e tortas.
Pimenta – do - reino	há duas espécies: preta – mais forte e a branca – um pouco mais suave. Use em grãos nas conservas. Em pó use em saladas, hortaliças e legumes em geral. Moída use em molhos de queijo, carne de panela, assados, peixes em geral e molhos em geral.
Raíz forte	muito utilizada na cozinha russa, encontra-se ralada em vidro. Sabor picante. Use moderadamente em saladas cruas como de pepino e rabanete, carnes vermelhas e brancas assadas com molho, arenque, molhos picantes para carne assada.
Salsa ou Cheiro-verde	há dois tipos: folhinhas crespas (ou salsa musgo) usada em sopas, assados,

	risotos, batida na manteiga para passar em batatas cozidas, omeletes. Folhinhas lisas têm sabor um pouco mais forte, pode ser usada em qualquer preparação. Podem ser guardadas e usadas secas.
Salsa desidratada	tradicional da cozinha internacional. Não há necessidade de reidratá-la antes de utilizar. Use em macarrão, lasanha, croquetes, sopa de legumes, saladas verde, arroz, legumes, omeletes e ovos mexidos, carnes e aves, recheio para peixe, molho de ervas.
Sálvia	folha de sabor forte, muito popular na Itália. Use com carne de boi, frango, carne de porco, peixe, lentilha, berinjela, ervilhas e cenouras. Purê de batatas, espinafre, saladas verde, use com tomilho e alecrim para molho de churrasco.
Tomilho	aromatizante também de sabor forte. Use em caldo de carne e de galinha, cebolas batatas, ovos mexidos, carne de porco cozida, peixes e vitela.
Zimbro	em grãos que são usados secos e macerados usados para aromatizar bebidas alcoólicas caseiras. No feijão, chucrute, cozidos de carne e frango, molhos para carnes.

Como esses temperos e ervas devem ser usados?

1-Compre temperos e ervas em pequenas quantidades. Quando eles ficam na prateleira por anos, perdem o sabor.
2-Não use mais que ½ colher de chá de tempero seco (¾ do fresco) para 50g de carne.
3-Adicione os temperos à comida, pelo menos uma hora antes do final do cozimento.
4-Combine ervas com óleo ou manteiga, deixe descansar por meia hora para realçar o sabor, então passe nos alimentos enquanto eles cozinham ou passe a carne no óleo e polvilhe as ervas uma hora antes de cozinhar.
5-Amasse as ervas secas antes de adicionar aos alimentos.

Algumas sugestões de Receitas de Condimentos:

Mistura Favorita Americana
5 colhs de chá de cebola em pó (sem sal);
1 colh de chá de alho em pó;
1 colh de chá de páprica;
1 colh de chá de mostarda seca;
1 colh de chá de tomilho;
½ colh de chá de pimenta branca;
½ colh de chá de semente de aipo
(Fonte: Health Education Association Inc. Glenside, PA)

Condimento Picante
3 colhs de chá de semente de aipo;
1 colh de chá de alho em pó;
1 colh de chá de cebola em pó;
2 colhs de chá de orégano amassado;
1 colh de chá de tomilho amassado;
1 ½ colh de chá de folha de louro;
1 ½ colh de chá de pimenta preta;
1 ½ colh de chá de cravo da índia
(Fonte: The Art of Good Eating, Seattle, WA)

Chimichurri
Bastante utilizado para carnes, mas pode ser usado em molhos e outras preparações
Opção seca: salsinha ou coentro, cebola desidratada, orégano, tomilho, pimenta vermelha moída, pimentão, louro, pimenta do reino, mostrada em pó, salsão, nós moscada, pode acrescentar pimenta calabresa ou páprica picante. Pode ser utlizado molhado misturando vinagre ou suco de limão e azeite de oliva.

"Ras El Ranout" – tempero marroquino, utilizado em carnes e grelhados
Opção sem sal: coentro, páprica doce, cominho, gengibre, canela, cúrcuma, funcho, cardamomo, pimenta da Jamaica, endro e nós moscada.

PARA MELHORAR SEU APETITE!

1. Faça de cinco a seis pequenas refeições por dia.

2. Não Beba líquido durante as refeições.

3. Peça aos familiares e amigos para preparar seus alimentos quando estiver cansado.

4. Procure fazer suas refeições em ambientes agradáveis e em companhia dos familiares ou amigos.

5. Adicione tempero naturais para torna os alimentos mais atrativos e saborosos.

6. Caso consiga: Faça exercício leves, como caminhadas, cerca de uma hora antes da refeição, isso estimulá o apetite.

7. Escove bem a língua antes de fazer as refeições.

8. Faça pratos mais coloridos, lembrando dos cuidados com potássio. (Sempre ferver os legumes 10 minutos e descartar a água).

M. Alice R.M.Maciel
Nutricionista
Instituto do Rim do Paraná